

（ お家のお困りごと ① ）

お家の味方になってくれるお店をご紹介します。突然のトラブルは専門家におまかせ！
頼れる地元のお店なので、安心してお願いできますね。

新築・リフォーム

住まいのことはおまかせください！


手すりつけて
ここに棚がほしいなあ
子ども部屋がほしいなあ
カギがかたくてまわらない

私たちは、お客様と一緒に
より住みやすい家を考えます。

ご相談、工事見積もりは無料です！
住宅の新築、増改築、リフォーム、住宅設備機器、小工事など

有限会社 安齊工務店

鎌倉市坂ノ下2-19 ☎ 0467-25-0422 URL <https://kamakura-anzaikoumuten.com>



**ガス機器(プロパンガス・都市ガス)販売
キッチン・浴室・トイレ等 水廻りのリフォーム
ガス機器設置スペシャリストの店**

住まいでお困りのことなら何でもご相談ください。

ビルトインコンロ **給湯器**

有限会社 コマツ設備 TEL 046-847-2492
横須賀市ハイランド4-2-19 FAX 046-847-2490






住宅リフォーム & メンテナンス

地域密着のリフォーム
システムショップ はぎわら
KAMAKURA

☎ 0120-31-9073

鎌倉市常盤 946-4 <鎌倉市役所通り>











住宅・店舗・新築・増築・リフォーム
リノベーション工事・建築設計

TAKANO

有限会社 高野建築

鎌倉市常盤643
TEL 0467-32-1740(代) FAX 0467-31-0531
URL: <http://www.kamakura-takano.co.jp/>




TIC HOME

MORTEX

人と地球にやさしい自然素材を活かしたウッドデッキ・モールドecks・リフォーム・新築の施工実績多数あります
株式会社 TIC HOME
本社 鎌倉市常盤3-11-26 鎌倉7分利ハイビル2204号室
品川オフィス 三浦郡藤原町1-6-2511-74

info@tic-home.jp ☎ 046-854-7460 <https://tic-home.jp> TIC HOME 関東







リフォームの進め方とポイント

STEP 1 具体的な計画をたてる

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

Point

- 時期、期間は？ ● 予算は？

STEP 2 事業者を決める～契約する

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Point

- 施工者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

STEP 3 着工

定期的に施工業者から報告・連絡を受けようようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。



Point

- 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 工程表に基づいて進んでいるか？
- 変更・追加などが発生していないか？

STEP 4 着工後

Point

- 事業者立ち会いの下、確認を説明をうけたか？
- 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

（ お家のお困りごと ② ）

お家の味方になってくれるお店をご紹介します。突然のトラブルは専門家におまかせ！
頼れる地元のお店なので、安心してお願いできますね。

新築・リフォーム

〈鎌倉で創業90有余年〉

有限会社 浅田板金工業

屋根工事・雨といのプロにお任せ

屋根工事 ■ 屋根の葺き替え ■ 雨といいつりかえ
■ 雨もり修理 ■ 修理・補修
■ 雪止め取り付け

雨とい工事

TEL 0467-22-8302 鎌倉市小町 1-11-7

鎌倉 浅田板金工業 検索 <http://www.kamakura-asadabankin.com/>

明治 25 年創業

(名)石井瓦店

雨漏り修理 屋根の事なら何でも
保険対応可 お気軽にご相談下さい

●和瓦 ●洋瓦(耐震耐風軽量瓦) ●金属屋根
●カラーベスト ●シングル屋根 ●雨樋工事

葺替の場合10年保証!!
国家資格 かわらぶき技能士

石井瓦店 横須賀市 検索

TEL 046-857-2200
横須賀市太田和 2-5-12

屋根工事・外壁工事・リフォーム

創業 40 年以上
経験豊富な職人たちが
対応します!

屋根工事のことなら

飯塚板金 **LIIZUKA** BANKIN
TEL 045-349-9168

横浜市金沢区朝比奈町 542 <https://yaneya3.com/> お見積り無料!

お住まいの
設計・施工・監理は
市内で実績のある

創業 100 年

株式会社 **田中工務店**

にご用命下さい。

鎌倉市小袋谷 2-22-30
TEL 0467-46-2827(代)
<https://www.tanaka-komuten.com/>

屋根・雨樋のリフォーム工事

神奈川県知事許可 (設-5) 第 78919 号

Roofing Constructor
有限会社 **池田板金工業**

〒248-0026 鎌倉市七里ガ浜1-19-7
TEL 0467-40-6782

● 補助金工事対応
● 玄関・窓交換、修理
● 網戸・バルコニー工事

ニッポンの窓をよくしたい

MA DO ショップ 汐入店

株式会社 **TG 富永硝子**

TEL 046-822-2568
<http://tominaga-g.jp/>
横須賀市汐入町4-22

ヤネ・カベ・リフォーム

瓦 NIKAIDO

一般住宅・神社・仏閣屋根・塀
施工・葺き替え・修理
各種輸入瓦・銅板・太陽光発電

創業62年、屋根の事ならお任せください
見積り無料、相談に応じます

やねのことなら (株) 二階堂
〒248-0035 鎌倉市西鎌倉1-19-4
TEL 0467(38) 1410
FAX 0467(32) 7033

(有)松浦商店

- アルミサッシ・木製建具
バルコニー・サンルーム
エクステリア全般の販売・工事
- ガラス修理
- 網戸の張り替えも承ります

お気軽にご相談ください

TEL.046-856-1668
FAX.046-857-2959
横須賀市林 1-21-4

◆ 新築 ◆ 増改築
◆ リフォーム
◆ バリアフリー
◆ 耐震診断
◆ 設計
◆ 施工

住まいから、店舗・工場・設備まで
どんな事でもお気軽にご相談下さい

総合建設業 一級建築士事務所

(株) ミツヨシ
ミツヨシニゴ
TEL 0120-324425
TEL 046-833-6767 横須賀市久里浜5-12-8

リフォーム&インテリアデザイン

kamakura Shukei construction

鎌倉市大船1715-3 有限会社 **シュウケイ建設**
(大船警察署となり)

一般の方もお気軽にお問い合わせください! TEL 0467-46-7715

Double Y
Authentic Tile Bathroom Specialty

浴室をタイルで癒しの空間に

水回りに強い 汚れが つきにくい オリジナルの 空間を演出

浴室リフォームや浴室タイルの張替えはお任せください。
株式会社ヤザワ TEL.0467-25-0526
鎌倉市大町 2-7-19 FAX.0467-24-6633

詳しくはホームページへ Double Y -ダブルワイ-

リフォームQ&A

Q 満足いくリフォームのポイントは何ですか?

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップすることをおすすめします。そうすることでただ漠然と不満に感じていたことも具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみることも重要です。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

暮らしの広告

暮らしの広告

（ お家のお困りごと ③ ）

お家の味方になってくれるお店をご紹介します。突然のトラブルは専門家におまかせ！
頼れる地元のお店なので、安心してお願いできますね。

塗装・防水工事



PAINT BASE

ペイントベース

調査・見積り無料 塗装職人随時募集中

株式会社アーバン建創 神奈川県知事許可(般-30)86005号

外壁・屋根 塗装専門店

Q ペイントベース

0120-059-675

鎌倉市城廻413-50

TAKAICHI



株式会社 高一

本社 〒247-0074 神奈川県鎌倉市城廻283-62 FAX:0467-95-2141
横浜営業所 〒245-0064 神奈川県横浜市戸塚区影取町12-3 FAX:045-719-0803

- 塗装工事
- 防水工事
- 大規模修繕

Q 検索

塗り替えのことならなんでもお気軽にご相談下さい

0120-805-115

従業員募集中



お家の外壁や屋根は大丈夫ですか？

防藻洗浄工事

御見積・他社見積診断・ご相談無料!!

外壁塗装

リフォーム全般 低価格で高品質な仕上り

屋内塗装工事

株式会社 ワーク・リペア

神奈川県大和市福田 983

TEL 046-205-4894 Mail n.wachi@workrepair.co.jp
0800-805-4996

WEB https://workrepair-kanagawa.com/

外壁の汚れやカビそのままにいませんか？

ワーク・リペアの外壁診断士にお任せください!

防藻洗浄工事

御見積・他社見積診断・ご相談無料!!

外壁塗装

リフォーム全般 低価格で高品質な仕上り

屋内塗装工事

株式会社 ワーク・リペア

神奈川県大和市福田 983

TEL 046-205-4894 Mail n.wachi@workrepair.co.jp
0800-805-4996

WEB https://workrepair-kanagawa.com/



あなたの家守り隊

どんな事でもご相談下さい

防水 屋根 塗装 大工事 塀工事

有限会社 古賀工業

逆子市沼間1-121 ユーアイビル https://www.koga-kougyou.co.jp

0120-104-791

雨漏りのトラブル

雨漏りは住まいの大敵です。放置しておくと漏電火災の原因や浸水による腐食などにつながります。また、マンションやアパートの場合、管理会社や大家への報告を怠って被害が広がった場合、賠償を求められるケースもあります。できるだけ早期に対処しましょう。

日曜大工では処理が甘くなりがちです。程度や場所によっては危険なので、専門の業者へ依頼することをおすすめします。

*掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

外壁・外構のお手入れ など

お客さまがまず最初にご覧になるところ。
いつでもきれいにしておきたいですね。

外壁のお手入れ

外壁についたホコリやゴミは、日頃からホウキやはたきで払い落しておきましょう。壁の材質によっては、水や洗剤の使用は避けたほうが良い場合もありますので、材質に応じた掃除をしましょう。

外壁は、太陽光線や風雨にさらされ年々劣化していきます。環境や材質にもよりますが、数年に1回は業者に塗り替えを依頼しましょう。また、目立ったひび割れがある場合は、早めに専門業者に相談してください。

外壁のリフォームをするなら

外壁や屋根のリフォームをお考えなら、同時に断熱改修を行うと効率的でコストも抑えられます。断熱施工は、住宅をすっぽり覆うように行うとより高い効果が得られます。屋根と壁、壁と床といった境目は施工が難しいので注意しましょう。

断熱材を外側に貼り付ける工事を行う場合、貼り付け部位にはそれなりの強度が必要となります。



外構のお手入れ

塀についた泥や汚れは、乾いてからホウキで払い落しましょう。塀の傾きや亀裂などを見つけたら、早めに専門業者に相談を。放置しておくとも重大な事故に繋がることもあるので、日頃のチェックが大切です。

門扉の汚れは雑巾などで拭きましょう。門扉は、普段から掛け金や落し金を掛けておいた方がいいでしょう。門扉が風にあおられたりすると、それを支える支柱や蝶番に歪み・傷みが生じてしまいます。お手入れの際には点検をしましょう。



暮らしの広告

暮らしの広告

（ お家のお困りごと ④ ）

お家の味方になってくれるお店をご紹介します。突然のトラブルは専門家におまかせ！
頼れる地元のお店なので、安心してお願いできますね。

造園・外構工事

お庭で過ごす時間をもたらず 豊かな暮らしを叶える



新築外構工事・外構リフォーム
ウッドデッキ・ガーデンルーム
タイルテラス・人工芝
カーポート・テラス・バルコニー
目隠しフェンス・ライティング
植栽・造園工事など

株式会社 MonkeyPod
横須賀市佐原3-21-28 竹山ビル202
https://monkeypod516.jp/ ☎ 046-876-6024
info@monkeypod516.jp

外構工事（フェンス、物置工事等）

有限会社 菅原建商
本社 〒247-0074 鎌倉市城廻501-1/2F
TEL:FAX 0467-44-4128
事務所/資材置場 〒247-0075 鎌倉市関本1-430
TEL:FAX 0467-40-5828

造園・剪定・外構
エクステリア・ウッドデッキ
亜理造園企画
～地域に根ざしたお庭造りを～
お気軽に
ご相談
ください
☎ 0467-91-2559
鎌倉市城廻738-5 亜理造園企画 検索

住まいに関わる 豆知識 //

自分の土地に入ってきた隣家の木の枝は勝手に切れません！

民法233条では「隣家に切らせることができる」とあります。つまり勝手にには切れないのです。
ちなみに枝はダメですが、根っこは独自の判断で切ることができます。（同条の2項）
もっともあくまで法律の話ですので、実際に切るときは隣家との円満な関係を築くためにも一言入れるべきでしょう。



解体工事

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

産業廃棄物処理 解体工事 家庭の粗大ごみ

未来を創る仕事
Working to create the future

新しい仲間
募集中!!

杉建
Sugi-ken

予算などお気軽にご相談ください。 藤沢市西俣野 517
TEL 0466-54-8135

家具修繕

毎日使う
ものだから…

ダイニングチェア ソファー クッション

お見積り
無料
※当社規定
エリア内

飲食店をはじめ、店舗・病院・各種施設もご相談ください。

椅子の張り替え

◆レザーソファー・レザークリーニング始めました。 ◆椅子の修理も承ります。
◆椅子以外の家具や木・皮製品の修理についてもお気軽にご相談ください。

※椅子の形状や張り替える生地などによって料金が異なりますので、事前にご相談の上、お見積もりをさせていただきます。

柳(有)中尾椅子製作所 栄区上之町 2-12 第百ゴルフ場そば ☎ 045-893-0562 @isu.nakao

（ 葬儀と墓石 ）

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

葬儀について

故人の宗教に合わせた作法

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀や法要の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。

臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方向の流れは次のようになります。

弔事の流れ

- 臨終**
遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。
- 通夜の準備**
枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。
- 通夜**
故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。
- 葬儀・告別式**
通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。
- 出棺・火葬**
最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。
- 火葬・骨上げ**
火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人組になって着て遺骨をはきみ骨壺に入れる骨上げを行います。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。
- 還骨回向**
持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目にを行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。
- 精進落とし**
法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、慰労をしのびます。
- 追善供養**
初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。
- 年忌法要**
一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔上げ(最終的年忌法要)とする場合が多くなっています。

お墓の形いろいろ

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われています。鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔(ごりんとう)など供養塔型のお墓も一部で見られます。近年は、背が高く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。

和型



最も標準的な形のお墓です。平石(さおいし)の下に上台石(じょうだいし)、下台石(げだいし)を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石(しばだいし)を置いたり、平石と上台石の間にスリソと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉(こうろ)、水鉢(みずばち)、花立て(はなたて)、墓誌(ぼし)、卒塔婆立て(そとばたて)なども、必要に応じて設置されます。

和型供養塔



現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。五輪塔(ごりんとう)、多宝塔(たほうとう)、宝篋印塔(ほうきょういんとう)、無縫塔(むほうとう)などの種類があります。

洋型



芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。台石の上に、和型と比べて背が高く、横幅が広い平石を置いたお墓で、平石の前面を斜めに加工したオルガン型や、垂直に加工した「ストレート型」などがあります。また、芝生墓地などで多く見られる「プレート型」もあります。

デザイン墓石



伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。

※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

心を繋ぐお葬式のお手伝い。

火葬式・家族葬・一般葬・大型社葬及び合同葬

創業100年 **誠行社**
大型葬から家族葬まで

誠行社は365日24時間無休で対応いたしております。

お電話でのお問い合わせ
0120-889-552

事前の葬儀のご相談も承っております。

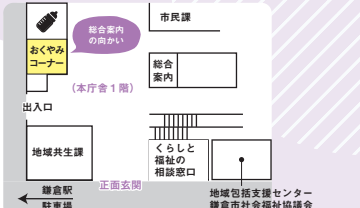
誠行社 検索

鎌倉市深沢にオープンいたしました。
一家族葬ホール
「月華鎌倉」
鎌倉市常盤7-8-1

誠行社斎場ご案内
誠行社 総合葬祭部
〒249-0008 逗子市小坪7-1216
TEL 0467-22-0136 FAX 0467-24-4127

ご家族などが亡くなられた際の手続きをサポート

ご遺族が行う手続きの負担を軽減するため「おくやみコーナー」を設置しています。
8:30~17:00(土日祝日、年末年始を除く)事前予約制。
利用日の4日前(土日祝日を除く、年末年始を除く)までに電話予約が必要です。
予約番号 61-3833(受付時間8:30~16:30)



自分らしいお墓

鎌倉 墓石
KAMAKURA B・SEKI

0120-77-1482

株式会社 石長

司法書士法人
グリーンウイング

**不動産の相続手続
遺言書の各手続**
(作成・検認・執行)

お気軽にご相談ください

鎌倉市小町1-4-17 三九ビル2階
代表司法書士 池田 忠広

0467-38-7511

鎌倉駅東口 徒歩2分
鎌倉郵便局斜め前 ケンタツキー隣り

仏壇・仏具・お宮・神具・香・香炉・盆提灯

鎌倉の 温古堂

創業弘化四年 (1828)

営業時間 午前9時~午後7時30分
定休日 月曜日

鎌倉市大町1-9-25
TEL/FAX 0467-22-7676
フリーダイヤル 0120-1-76760

http://www.kamakura-onkodo.com/

遺品整理

ゴミ処理・片付け
遺品整理時の買取

株式会社 ナイクル

0467-53-9294

〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤946-5
一般廃棄物収集運搬許可 鎌倉市 51号
古物商許可 神奈川県公安委員会 第452640001584号

お香典とお返しのマナー

香典は本来、霊前に香や花を手向けるというものでしたが、今日では実質的に現金を包んで贈るようになりました。

●お香典の世代別最多回答額 (単位:円)		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上
贈り先	贈り主	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
祖父	母	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
両親		***	50,000	50,000	100,000	***
兄弟姉妹		10,000	30,000	30,000	50,000	50,000
おじおば		10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
上記以外の親戚		5,000	5,000	10,000	10,000	10,000
その他		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000

(注)「***」は、該当するサンプルが得られなかったか又は僅少のため、集計していません。平成26年度 (一社)全日本冠婚葬祭互助協会調べ

職人の手作業で制作された
「位牌」

鎌倉彫は、鎌倉時代の仏具に起源があります。先祖から伝わる技術を生かし、位牌をはじめとした仏具・仏具制作を承ります。職人が、手仕事で丁寧に戒名・瑞雲・蓮弁などを彫刻し、漆塗りで古色ある風合いに仕上げます。

様々なご相談への対応が可能です。

位牌基本サイズ・価格
大(高さ約37cm)104,500円
中(高さ約24cm)91,300円
小(高さ約22cm)88,000円
※送料別を記しています。

博古堂

鎌倉市常盤 下2-1-28 (鶴岡八幡宮前)
0467-22-2429

（健康チェックとセルフケア）

目が疲れる

原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

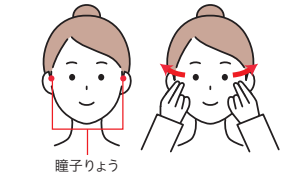
予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

- ① 即効性のあるこめかみへの刺激
- ② ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなるべくようにマッサージ。

改善法



瞳子りょう

- ③ 目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群（豚や牛のレバーなど）。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン（ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど）。

肩や首がこる

原因

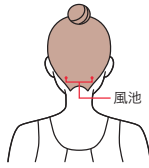
姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

- 筋肉を緊張させない工夫を
 - 正しい姿勢を心掛けましょう。
 - 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
 - ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

- 筋肉をほぐし、血行をよくする
 - ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
 - 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



風池

手足が冷える

原因

運動不足やストレス

予防法

- 体を冷やさない工夫を
 - 冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。



改善法

- 血行改善と自律神経の正常化
 - 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
 - 足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心掛けて症状を予防・改善しましょう。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

風邪

原因

直接の原因はウイルス
風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

予防法

- 風邪のウイルスを寄せつけない
 - 免疫力を高める…卵、豆腐、魚など的高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
 - ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
 - マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
 - 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。
 - 部屋の湿度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。

便秘

原因

腸の調子を狂わせる生活習慣
食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便秘そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

予防法

- 便秘解消のポイント
 - 朝の排便習慣をつける。
 - 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
 - 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
 - 便意を感じたらがまんしない。
 - できるだけ体を動かす。
 - バランスのよい食事をする。
 - 便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花（おから）、海藻、野菜、乳製品、油脂など。



頭痛

頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性的頭痛
 - 偏頭痛
 - 緊張型頭痛
- 脳の異常が原因



※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。

偏頭痛

- 側頭部がズキンズキン痛む
 - 痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。
- 改善法
 - 冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
 - 圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みが和らぎます。
 - 安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせた後、過度な睡眠をとること。
 - マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

緊張型頭痛

- しめつけられるように痛む
 - 後頭部から首筋にかけて、鈍重でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。
- リラックスして血行をよくする
 - こりが原因の場合は温める。
 - 首の部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38～40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
 - 慢性頭痛に効くツボ
 - 百会/左右の耳を結んだ線の中心。
 - 頭のてっぺん。
 - 天柱・風池/後頭部の髪の毛の生え際の左右に對になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。



蓄積度チェック

① 家族から見た最近1カ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を教えてください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

- ① イライラしているようだ.....
- ② 不安そうだ.....
- ③ 落ち着かないようだ.....
- ④ ゆうつそうだ.....
- ⑤ 体の調子が悪そうだ.....
- ⑥ 物事に集中できないようだ.....
- ⑦ 7することに間違いが多いようだ.....
- ⑧ 強い眠気に襲われるようだ.....
- ⑨ やる気が出ないようだ.....
- ⑩ へとへとのようだ(運動後のぞく).....
- ⑪ 朝起きたとき、疲れが残っているようだ.....
- ⑫ 以前と比べて疲れやすいようだ.....

② 家族から見た最近1カ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- ① ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※.....
 - ② 休日でも仕事に出かけることが多い.....
 - ③ 家に仕事を持ち帰ることが多い.....
 - ④ 宿泊を伴う出張が多い.....
 - ⑤ 仕事のことで悩んでいるようだ.....
 - ⑥ 睡眠時間が不足しているように見える.....
 - ⑦ 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ.....
 - ⑧ 家でも仕事のことが気にかかって仕方がないようだ.....
 - ⑨ 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない.....
- ※夜勤などの勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

判定

②の該当個数	3個未満 3個以上	①の合計点数	
		10点未満 A	10点以上 C
		B	D

※糖尿病や高血圧症の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていない。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C」「D」は、かなり疲れがたまっています。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。

運動不足チェック (40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

- ① 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦勞する.....
- ② スボンやスカートのウエストがきつくなった.....
- ③ 背中や手に手が回らなくなった.....
- ④ 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった.....
- ⑤ 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い.....
- ⑥ 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる.....
- ⑦ 階段を下りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる.....
- ⑧ よく物につまづく.....
- ⑨ 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする.....
- ⑩ 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う.....